



## เรื่อง สมุนไพรแช่เท้า



### รายละเอียด

นายอำนาจ โพธิ์ศรี มีภูมิลำเนาอยู่บ้านเลขที่ 25 หมู่ที่ 5 ตำบลยางสูง อำเภอขาณุวรลักษบุรี ปัจจุบันเป็นเจ้าของอวาสวัดบึงเสือเต้น เป็นปราชญ์ชาวบ้าน หรือภูมิปัญญาท้องถิ่นสาขาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร

### ประวัติความสามารถของภูมิปัญญา

นายอำนาจ โพธิ์ศรี จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนนาเขาราวเทียนทอง จังหวัดชัยนาท หลังจากจบการศึกษา ครอบครัวไม่มีเงินส่งให้ศึกษาต่อ จึงมาประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป ปัจจุบันเป็นเจ้าของอวาสวัดบึงเสือเต้น ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2554 อยู่ที่เลขที่ 25 หมู่ที่ 5 ตำบลยางสูง อำเภอขาณุวรลักษบุรี จังหวัดกำแพงเพชร และได้ศึกษาเกี่ยวกับสมุนไพรพื้นบ้าน จนมีความรู้ความสามารถจึงได้จัดทำสมุนไพรแช่เท้าขึ้นภายในวัดบึงเสือเต้น เพื่อให้ชาวบ้านได้ใช้สมุนไพร ที่มีอยู่ตามพื้นบ้าน ให้เกิดประโยชน์ และอยากอนุรักษ์ภูมิปัญญานี้ไว้สู่ลูกหลานต่อไป

### องค์ความรู้



ร่างกายมีธรรมชาติของการระบายพลังงานที่เป็นพิษจำนวนมากออกทางมือเท้าอยู่แล้ว จะเห็นได้ว่าแพทย์โบราณหลายประเทศมีการกดจุดหรือขูดระบายพิษจากมือและเท้า เมื่อคนเราใช้มือและเท้าในกิจวัตรประจำวัน กล้ามเนื้อเส้นเอ็นที่มือและเท้า ก็จะเกิดสภาพแข็งเกร็งค้าง ทำให้ขวางเส้นทางการระบายพิษจากร่างกาย การแช่ในน้ำอุ่นจะช่วยให้อาการกล้ามเนื้อที่แข็งเกร็งค้างคลายตัว พลังงานที่เป็นพิษในร่างกายจึงจะระบายออกได้ดี ทำให้สุขภาพดีขึ้น

## ส่วนผสม

1. มะกรูด ผ่า 5 ลูก ไม่ผ่า 5 ลูก มีสรรพคุณช่วยให้ผิวชุ่มชื้น น้ำมันหอมระเหยจากเปลือกลดอาการคันเสิร์รา
2. ขมิ้นมีสรรพคุณช่วยให้ผิวนุ่มนวล
3. ไพลมีสรรพคุณแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ท้องขึ้น ท้องเดิน ช่วยขับลมในลำไส้ แก้อาการปวดท้อง ท้องเสีย แก้บิด บิดเป็นมูกเลือด แก้อาการท้องผูก สมานแผลในลำไส้
4. ใบส้มป่อย มีสรรพคุณเป็นยาขับเสมหะ ส่วนผักก็มีสรรพคุณช่วยขับเสมหะ
5. ตะไคร้ มีสรรพคุณช่วยล้างพิษในร่างกายช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น
6. น้ำเปล่า

นำส่วนผสม คือ มะกรูดผ่า 5 ลูก ไม่ผ่า 5 ลูก ขมิ้น ไพล ใบส้มป่อย ตะไคร้ น้ำเปล่า 10 ลิตร ต้มลงในหม้อจนเดือด จากนั้นนำน้ำสมุนไพรจากที่ต้มได้ 2 ชั้นใส่กะละมัง ผสมกับน้ำเปล่า 2 ชั้น นำหม้อแปลงจุ่มลงกะละมัง แล้วแช่เท้าลงไป อายุ 60 ปีขึ้นไป แช่ 15-20 นาที อายุต่ำกว่า 60 ปี ให้แช่ 30 นาที โดยแช่ 1 วันหยุด 2 วัน

## การขับพิษทางเท้า (FOOT DETOX)

เป็นวิธีการขับพิษทางเท้าผ่านรูเหงื่อ ซึ่งมีประมาณ 4,000 รู ในเท้าทั้ง 2 ข้าง โดยอาศัยการทำปฏิกิริยาน้ำเกลือกับกระแสไฟ 12 v ทำให้เกิดการแตกตัวของออกซิเจน และไอออนลบ ทั้งไอออนลบ Negative ion charge จะเข้าสู่ร่างกาย เพื่อปรับสมดุล ion ในร่างกาย ซึ่งใช้เวลาประมาณ 2 วัน

## สิ่งขี้้อการของโรค

1. สตรีมีระบบเอ็นไซม์เชื้อรา ยีส ท้องผูก ท้องอืดเฟ้อ นอนไม่หลับ ไมเกรน
2. สีส้ม ข้อต่อ ไชข้อปวดข้อรูมาตอยด์ เก้า
3. สีน้าตาล ดับเนื้อเยื่อตาย สูบบุหรือจัด ไชมันเกิน
4. สีเขียวเหลืองระบบทางเดินปัสสาวะ ไต โรคในระบบทางเดินปัสสาวะ บวมหน้า
5. สีเทาเบาหวานหัวใจ



6. สีเขียวเข้มระบบทางเดินอาหารถุงน้ำดี ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ

7. สีดำ โลหะหนักผสม

### ลักษณะการถ่ายทอดภูมิปัญญาสู่ชนรุ่นหลัง

มีการถ่ายทอดความรู้ให้กับเด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไป เกี่ยวกับสมุนไพรพื้นบ้านและประโยชน์ สืบสานภูมิปัญญาพืชสมุนไพร เพื่อพัฒนาสู่ฐานการเรียนรู้ที่ดูแลสุขภาพของคนในชุมชนสามารถตอบสนองต่อ ความต้องการทางด้านการรักษาสุขภาพ และความเจ็บป่วยของประชาชนได้เป็นอย่างดี เป็นสิ่งล้ำค่าที่ควรเก็บ รวบรวม อนุรักษ์ ฟื้นฟูภูมิปัญญาพื้นบ้านไทยให้อยู่คู่กับประเทศไทย เพื่อเป็นมรดกต่อลูกหลานในการสืบทอด องค์ความรู้ต่อไป

คำสำคัญ : สมุนไพร แซ่เท้า

ที่มา : องค์การบริหารส่วนตำบลยางสูง. (2560). ปราชญ์ชาวบ้าน ภูมิปัญญาท้องถิ่น : สมุนไพรแซ่เท้า.

[ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://yangsoong.go.th/travel/detail/216/data.html>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-30

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1805&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1805&code_db=610010&code_type=01)